

JiM

ZDRAVÍ & KRÁSA

Cvičení pro krásu

Nechte si **ROZVIBROVAT SVALY** pomocí moderního přístroje, který slibuje konec stereotypu a těžké dřiny ve fitness centrech.

Power Plate je nový hit mezi fitness přístroji a nabízí cestu, jak zlepšit fyziku a postavu, aniž by se člověk dlouhé hodiny mučil v posilovně. Je to vibrující základna, která kmitá v určité frekvenci, a toto chvění přenáší do svalů. Šťastný majitel přístroje (mezi ně se počítá například i fanatička, fyzičtka **Madonna**) přitom může stát, klečet, sedět nebo ležet. Nezní to lákavě?

Pokud se na Power Plate postavíte a chytíte přídržovací madla, začne se pod vámi pohybovat základová deska a za chvíli pocítíte ve svazech a v celém těle výrazné brnění. Mechanické vlny a rázy, které přístroj produkuje, dokážou během sekundy stáhnout a uvolnit svaly až 50krát. Takové cvičení je velmi efektivní a za zhruba deset minut přináší takové výsledky, jako kdybychom strávili hodinku na běžných přístrojích při středně intenzivním tréninku v posilovně. Přitom cvičíme velmi jednoduše a na první pohled „pasivně“. Po dobu jedné minuty a pod dohledem instruktora se snažíme držet určitou pozici. Držet je to správné slovo, protože se základová plotna pod námi permanentně kývá a my musíme tělo neustále vyvažovat. Po minutě postoj změníme, například překřížíme nohy. Power Plate ale nenabízí jen posilování, můžeme ho podle zvoleného programu použít i jako prostředek na rozeběhání před klasickým tréninkem. Na přístroji můžeme také jen relaxovat a využívat mechanické vlny jako masáž.

Zařízení mohou kromě sportovců využít i lidé staršího věku. Cvičit na Power Plate je také možné, pokud si léčíte svalové zranění nebo trpíte-li řídnutím kostí, čili osteoporózou. Vibrace se totiž dostanou i do svalových skupin, které bychom při běžném tréninku těžko zaměstnali. Velmi dobré výsledky dosahují na přístroji ti, kteří chtějí odbourat celulitidu. Chcete-li vypadat a cítit se lépe, být silnější a zdravější, nemáte jediný důvod proč Power Plate nevyzkoušet.

VLADIMÍR ILIEV



FANDÍ POHYBU
Simona Krainová vyzkoušela Power Plate v USA. Teď si na něm může zacvičit v mnoha českých centrech (Holmes Place, Erpet) nebo doma, pokud investuje okolo 25 000 Kč.

Zázrak jménem Power Plate